

最新专注力训练教学计划进度表(优秀8篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。写计划的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

专注力训练教学计划进度表篇一

我有事我们无法保持专注的学习态度进行学习，与我们的学习环境息息相关，逼近如果学习过程中，不管是电视节目的影响还是电子设备的诱惑，都是有可能造成我们无法保持专注学习的主要因素，所以，我们在学习之前，可以先确定我们的学习环境是否用有安静学习的条件，不然可以考虑在学校或图书馆之中进行学习。

学习压力过大，我们的学习进程就会呈现烦闷、压抑的气氛出现，进而影响我们的学习专心程度，毕竟在学习中，一直不断的学习，不管是学习压力还是对自身所施加的压力容易使我们的学习进程出现中断，无法继续学习的情况出现，当出现类似的情况时，我们就要适当的放弃学习，毕竟这种状态之中无法进行有效的学习，那么我们就要缓解压力过剩的情况，不管是出外走走呼吸新鲜空气，还是与老师家长交流学习过程中出现的困难，都能有效的缓解我们的学习压力。

学习进程中，一味的不断学习并不能有效的提升我们的学习效率，毕竟人在长时间的保持专注力，是会消耗我们更多的学习精力，所以我们在进行一段时间的学习之后，就要进行一小段时间的休息，这样我们才能为接下来的学习提供更加充足的学习精力与学习状态，这也是不让我们对学习产生厌烦感的重要所在，确定自己在学习一段时间之后可以休息，

那么就可以保持充足的学习精力去对待我们的学习，以便于更早的拥有休息时间。

专注力训练教学计划进度表篇二

“优点是被夸出来的，而不是骂出来的。”很多家长过分注意孩子的考试成绩，孩子一次没考好，就认定孩子此阶段的学习没用心。有的家长就旁敲侧击地去试探孩子出了什么问题，这是一种不信任，更有甚者直接怒不可遏的逼问孩子必须找出原因。家长过分注重孩子考试成绩，给孩子心理上压力，不仅让孩子对学习失去兴趣，严重者还会对自己失去信心。关注孩子学习没错，但不能过分注重孩子成绩，特别是孩子成绩出现波动时，心理学研究表明，如果此刻对孩子打骂，家长表达自己对孩子的失望，孩子会进行心理暗示对号入座。所以家长应该学会善于给予孩子鼓励，让孩子学会对一次发挥失误有正确的认识。孩子取得进步时，家长一定要学会赞赏孩子，无论成人还是孩子对于真诚的赞赏接受率都是高达90%以上的，而且为了表现他人对自己的礼赞是对的，被赞扬者会全力以赴去努力经营好自己的优点。因此，对于孩子，请不要吝啬您的鼓励与赞扬。

其二身教重于言教

孔子说：“其身正，不令而行，其身不正，虽令不行”记得一个学员

谈到自己父母时分享了这么一个故事：妈妈在嗑着瓜子把皮扔的到处都是的时候要求她要注意卫生，爸爸要求她要学会归置东西，但总会在家里不同的角落里发现爸爸的袜子。孩子的学习，就是一个模仿并不断尝试的过程。

如果您想让孩子对学习有兴趣，那么您本人一定要对学习有浓厚的兴趣，并乐在其中。只有当孩子看到您每天读书时，

孩子才会跟着去去探索书中的秘密。

其三自我管理

自我管理因人而异，相对来说，成人自我管理的能力一般大于孩子，但随着孩子年龄的成长自我管理能力会逐渐提升。一般的孩子大多是没有自我管理意识的，而能做到自我管理的孩子都是非常优秀的。自我管理能力不是与生俱来的，通过后天培养是完全可以具备的一种能力。当孩子拥有自我管理时，做父母的就不用每天追着孩子让孩子写作业，每天绞尽脑汁的让孩子执行计划。

其四习惯着手

自我管理是很多优秀孩子的秘籍，也是很多孩子难以突破的瓶颈。孩子自我管理的结果是自发自动，让孩子学会自我管理，引导孩子自发自动的学习是每个家长的愿望。这里给您培养孩子自我管理的核心要素。从习惯着手，引导孩子养成好习惯，让孩子在习惯的驱动下，自发自动的完成学习，享受学习。

专注力训练教学计划进度表篇三

第一段：引入话题：学习是每个人成长的必经之路，而如何学习更加专注高效是一个需要探索的问题。在这个信息爆炸的时代，人们的注意力越来越难以集中，导致学习效果不佳。然而，在我多年的学习经验中，我逐渐掌握了一些学会专注高效学习的方法和技巧，对于提高学习效率和质量起到了很大的帮助。

第二段：改变学习环境：学习环境对于学习的效果有着重要的影响。首先，保持一个整洁明亮的学习环境能够提高学习的效率，让思维更为清晰。其次，减少外界干扰也是学习专注的重要因素。手机、社交媒体等电子设备常常是学习中的

杀手，所以要合理利用这些设备，将其放置在远离学习区域，以免分散注意力。最后，选择一个安静的学习地点，远离喧嚣的环境，有助于提高学习的质量。

第三段：制定学习计划：学习计划是学习的指南，有助于提高学习的专注度和效率。合理地安排学习时间和学习内容，确保每天都有充足的时间进行学习。学习计划应该具备可行性，不仅要考虑学习时间和强度，也要考虑到自己的身体和心理状况。此外，学习计划还应该不断调整和完善，避免因学习计划的过于僵化而导致学习的产出不佳。

第四段：培养良好的学习习惯：学习习惯对于学习的专注度和效率至关重要。首先，培养早起学习的习惯。早上的时间相对较为安静，大脑也比较清醒，有利于学习的效果。其次，养成整理学习笔记的习惯。通过整理学习笔记，可以巩固学习内容，并将内容更好地理解。最后，定期进行复习和总结。复习和总结是学习的保障，可以帮助加深对知识点的记忆，提高对知识的理解。

第五段：多元学习方式：在学习中，采用多元化的学习方式也可以提高学习的专注度和效率。除了传统的阅读、听讲和思考外，可以采用更多的互动方式，如group讨论、做演示等等。通过与他人的互动，可以增加对知识点的理解，并且可以借鉴他人的观点和想法，开拓自己的思维。此外，学习过程中应尝试多种学习工具和平台，选择适合自己的方式进行学习。

总结：学会专注高效学习，可以提高学习的效率和质量。在掌握一定的方法和技巧的基础上，我们可以改变学习环境、制定学习计划、培养良好的学习习惯和尝试多元化的学习方式。通过不断地实践和总结，我们能够更好地发挥自己的学习潜力，取得更好的学习成果。

专注力训练教学计划进度表篇四

1. 重视孩子的学习教育。往往有些家长觉得孩子交给了学校，由学校进行引导教育就可以了，放松了自己教育孩子的要求和责任。其实这就给孩子心理留下了投机的空间，他总认为我离开了老师的监管，在家里撒个娇、调个皮学习这事就过去了，长期下去就形成了不重视学习的毛病。所以家长必须从孩子的健康成长出发，主动和老师承担起孩子学习教育的监护，使孩子形成良好的学习风气和习惯。
2. 要端正教育孩子的态度。一些家长在对待孩子教育问题上，总是表现出家长作风，给孩子下任务、定目标，完成不了的作业总会大吼大叫。其实这样会使孩子的心理出现逆反。家长应该在教育孩子的学习上必须要做到关心、重视、理解、耐心。针对孩子的个性讲明白学习的重要性，说明白什么该做什么不该做，杜绝使用粗暴的方式进行教育孩子。
3. 要与孩子一起学习。针对孩子贪玩的性格，家长必须要抽出时间和孩子一起学习，陪同他完成作业，对在学习中出现的坐姿不对，写字不规范等情况要及时指出。同时，家长必须放下自己玩手机、看视频的习惯，看一些科普和关于孩子成长的书籍，在孩子面前做出爱学习的榜样。
4. 要和孩子经常沟通谈心。在电子化时代，手机离不开年轻父母的手心，很少与孩子进行沟通。作为家长，要站在孩子教育成长的角度，多与孩子沟通，听孩子讲他们心中的故事，听孩子讲班级中老师、同学们的事情，对孩子表现突出的行为和讲话方式要多给予鼓励。
5. 要给孩子多一些奖励。对孩子在学习和劳动中突出表现，要多给孩子进行一些奖励。如陪孩子看一场有意义的电影，玩一次娱乐游戏，到郊外进行一次郊游等等孩子喜欢的娱乐活动，尽量避免让孩子接触手机游戏、电脑游戏等娱乐。

专注力训练教学计划进度表篇五

1、积极期望。积极期望就是从改善学习者自身的心理状态入手，对自己不喜欢的学科充满信心，相信该学科是非常有趣的，自己一定会对这门学科产生信心。想像中的“兴趣”会推动我们认真学习该学科，从而导致对此学科真正感兴趣。

一位学生对学习地理毫无兴趣，怀着一种焦急的心情等待下课铃声，为了培养对地理的兴趣，他作了这样的练习：“我喜欢你，地理！”重复几遍之后，他觉得地理不像从前那样枯燥无味了。

第二天他在图书馆借了一本有关地理的书，回家后，收拾一下房间，高高兴兴地读了起来，再上地理课时也开始听老师讲解了，后来很喜欢地理，总是急不可待地盼着上地理课。

2、从可以达到的小目标开始。在学习之初，确定小的学习目标，学习目标不可定得太高，应从努力可达到的目标开始。不断的进步会提高学习的信心。

不要期望在短期内将成绩提高上去，有的同学往往努力学习一两周，结果发现成绩提高不大，就失去信心，从而厌恶学习。持之以恒地努力，一个一个目标的实现，是实现大目标的开始。

3、了解学习目的，间接建立兴趣。学习目的，是指某学科的学习结果是什么，为什么要学习该学科。当学习该学科没有太强的吸引力时，对最终目标的了解是很重要的。

学习过程多半都是要经过长期艰苦努力的，这种艰巨性往往让人望而却步，而学习又是学生的天职，不能不学，所以要认真了解每门学科的学习目的。看书上的绪言部分，听老师介绍学科发展的趋势，或从国家、社会的发展前景的高度去看待各门学科。

例如，记外语单词和语法规则，常常是枯燥无味的。但记住以后，会给听、说、读、写、译等技能的培养带来很大的帮助，而且考试中也会得高分。如果我们对学习的个人意义及社会意义有较深刻的理解，就会认真学习各门功课，从而对各科的学习发生浓厚的兴趣。

4、培养自我成功感，以培养直接的学习兴趣。在学习的过程中每取得一个小的成功，就进行自我奖赏，达到甚么目标，就给自己什么样的奖励。

有小进步，实现小目标则小奖赏，如让自己去玩一次自己想玩的东西；有中进步、实现中目标则中奖励，如买一本自己喜欢的书画或乐器等；有大进步、实现大目标则大奖励，如周末旅游等。

这样通过渐次奖励来巩固自己的行为，有助于产生自我成功感，不知不觉就会建立起直接兴趣。

5、把原有的其他兴趣转移到学习上来，以培养新的学习兴趣。每个人在少年儿童时期都有自己特别感兴趣的事，如爱玩汽车、爱搭积木等。

到了高年级后，就应当去发现、了解与爱好有关的知识，如怎样当个好驾驶员？汽车是如何发动的？汽车的构造原理是什么？我所学的知识中那些和它们有关系？这样就把对学习的兴趣在原有的基础上发展起来。

爱因斯坦中学时只对物理感兴趣，不喜欢数学，后来他在向纵深研究物理时发现数学是其基础，便又产生了对数学的兴趣。又如你对语文基础知识的学习不感兴趣，而对写作非常感兴趣。这样你可以通过写作练习，体会出语文基础知识的学习对写作的重要意义，从而增强对语文基础知识学习的积极性。

6、在解决实际问题的过程中，确立稳定的兴趣。用学得的知识解决实际问题，一是能巩固知识，而是能修证知识，三是能带来自我成功的喜悦情绪。这种喜悦情绪正式建立稳定持久的兴趣所必需的。

7、保持兴趣的最容易的方法是不断地提问题。当你为回答或解答一个问题而去读书时，你的学习就带有目的性，就有了兴趣。准备一些问题是很简单的，仅仅把每节的标题当成问题就是了。

为了回答这些问题，一开始你强迫自己详细看下去，但是，一旦你真正的往下看，你就会被吸引住。

8、想像学习成功后的情景，激发学习兴趣。当我们满腔热情地去做任何一件事前，一般都对它的结果有了预期的想象，而坚持去做这件事情。

例如你想像某个电影非常好看才促使你去看，假如你事先想像这个电影不好看，那么你一定不去看。厨师想象出自己做出来的佳肴是什么味道，继而辛苦劳作；作曲家想象出自己作出的曲子会产生什么样的声音，从而激发出他的创作热情。

专注力训练教学计划进度表篇六

第一，限制时间，让孩子可以缓解压力。人不怕困难，但是怕困难长，所以如果孩子觉得学习这件事不容易，那么这个时间不限制，孩子会觉得更抗拒，比如一个11岁的小男孩，就说很讨厌周末，因为周末要学书法课，而且一学就是一下午，还不能坐着，他觉得很难熬。这样的学习，不说孩子喜欢上书法，就是不厌恶都难，所以限制时间，把学习分段，可以让孩子减少倦怠。

第二，限制时间，让孩子进一步学会管理时间。很多家长抱怨孩子写作业拖沓，总是先玩最后拖延写作业，有时候是因

为我们没有让孩子看到时间全局，孩子不知道都需要做些什么事情，时间都花在哪里了。

我们可以让孩子知道这一天需要做的事情都有什么，每项事预计占用的时间，可以先给孩子一些自主分配时间和做事顺序的权利，开始时可能需要家长协助，慢慢地孩子体会到自主分配、提高效率的好处，孩子就会安排得更合理。

第三，限制时间，让孩子学会评估事情的优先级别。在高中的课堂上，一位英语老师让大家背单词，单词有一页，老师给大家几分钟的时间，大家觉得都背下来不可能，老师也没有规定都背下来，就说尽量背，后来检测大家的效果，结果每个人都比自己平时背的多，超过自己的预估，甚至还有的人，基本全记下来了，老师问大家的诀窍，很多同学都说，背自己不认识的，或者只记单词第一个中文解释的意思，而不是全部……当我们限制了时间，孩子就学会筛选信息，会选择对自己来说最重要的内容去学习。

所以如果孩子讨厌学习，可以试试限制孩子学习的时间，让孩子写作业像玩游戏闯关一样，投入而高效。

专注力训练教学计划进度表篇七

01：“你再不好好学习，以后找不到好工作，没有好生活！”

为了让孩子能好好学习，这句话简直被说了千万遍！要让孩子喜欢学习，首先得先和孩子聊聊“为什么要学习”，很多家长说这个我已经告诉过孩子，孩子也知道，那么为什么学习呢？然后很多家长的答案就是：为了取得好成绩，考上好大学，找个好工作，过上好生活。

我们先不说这个目标在孩子小的时候是否能体验到，就先说这个逻辑对孩子的影响：

更可悲的是，有些信服的孩子，他们会带着这份压力甚至恐惧去对待学习，持有这样的心情，未来他们在学习的路上如果遇到挫折经常会一蹶不振或是失去信心，甚至感到前途黑暗。

02：“你看看人家孩子，这次又考了第一！”

为了刺激孩子进步，“你看看人家孩子谁谁谁...”这样的话，也被父母说了千百遍。

比较这种事，真的是父母常干的事。要么拿成绩来比较，要么拿分数来比较...学习成绩的比较——本来应该是自我成长过程中评估的手段，家长却把它当做想要达到目的一种武器。结果本末倒置。

当父母总是比较成绩，给孩子造成压力时，你口中的榜样，常常会变成孩子仇视的对象。舞蹈家金星就曾讲述自己以前学舞期间，经常被老师肯定和夸奖，本以为会激励其他同学努力学习，没想到这种比较让其他同学倍感压力和气愤，最终他们合伙把金星暴打一顿，结果金星受伤了，他们也被严重处分。

03：“开始是你要报名学的，现在怎么能反悔！”

学着学着，孩子就不愿再坚持了——这个问题很多父母都遇到了！

专注力训练教学计划进度表篇八

听完专注力培养这一课，让我不免和让孩子做时间的主人，这一课联系起来。一个拥有良好专注的人，他一定是非常自律，能够严格管理好自己时间的人。现在是多媒体的时代，一个人不能有效管理自己的人，总会被qq,微信，以及各种网

络媒体将时间分割的支离破碎，大大降低做事的效率。听完这节课后，结合华哲的情况，我谈谈自己的感受：

2、和所有其他的小朋友一样，华哲非常的喜欢玩拼装，所以暑假的时候我专门利用拼装提高华哲专注力的持续时间。例如那时候我们在拼一个日本的机器人，大大小小零件上千个，当时我拿到的时候也有点发愁，这么多他能有耐心拼好吗？因为这个礼物是华哲舅舅去日本旅游的时候给他带回来的，所以可能他也倍感珍惜。开始的时候我和华哲说：‘怎么样，想挑战吗？’儿子看看模型，心里也没有底说：‘我试试吧。’我说：‘说吧，需要我提供怎么样的帮助呢？’儿子想了想说：‘老妈，你就在我旁边，我拼不下去的时候问你。’我举起手和儿子击掌，说：‘没问题啊。’然后，在接下来的几个星期当中，儿子沉迷于他的模型中。有一次，他自己一个人在家拼装，有一个部件，拼到最后怎么也装不上去，儿子就哭着打电话给我，语气中带着烦躁，我笑笑和他说：‘去吧，先去吃根棒冰降降火，像个火爆辣椒似的。’听到这里，儿子转怒为笑了。后来我想在孩子遇到问题的时候，我们不妨轻松一点转移话题，如果那个时候我去教他方法纠正，可能他是听不进去的，让他暂时的忘记也是为了后面能够更加专注的去投入。那天晚饭后，我校对图纸把他的问题找了出来，然后对他前面完成的成绩进行了大大的鼓励，里外三层的模型，拼装确实是有难度的，我还邀请爷爷奶奶来欣赏他的成果，后面他又很有信心的拼装下去。在完成了整个拼装以后，我们把照片发给了他舅舅，他舅舅也对他大大的赞赏。现在一些自创的拼装，华哲一个人可以拼的很入迷。

3、让孩子拥有更多的自由时间，也能提高孩子做事的专注力。以前我对孩子的电脑游戏是禁止的，可是暑假的时候他去他同学家玩，对电脑游戏的那种渴望，让我意识到这种禁止的方法以后可能会出大问题。所以，后来我和华哲商量，我们怎么合理的来制定玩电脑游戏规则，什么时候玩，一次玩多少时间。华哲说，作业少的话吃饭前完成家庭作业，作业多的话，7点半前完成全部作业，就可以玩半小时游戏。现在三

年级放学时间比二年级要晚，作业量要大，但是整个这一月来说，我觉得他学得比二年级轻松了很多，晚上经常能和我去散散步，邀请我和他一起玩玩小游戏。

拥有良好专注的人，可以说是收益一生的，以前我也有网上搜寻一些方法在做，但是终究是目的性太明确，被孩子识破了以后，就缺少了趣味，变成一种枯燥的练习，所以很难持续下去，以后还是需要润物细无声，结合孩子的心理特点，多注重方式方法。

2017年1月8日晚有幸听到了韩老师讲的《怎样培养孩子学习的专注力》一堂课，受益匪浅。感谢韩老师、之韵老师、如水老师给大家提供了这么优越的学习氛围。

其实，之前一直很注重孩子在写作业的时候的专心情况。比如：在孩子作业的时间，我们都把电视机关闭、家庭成员不大声说话、不在孩子身边徘徊。听完韩老师讲的课后才认识到：在培养专注力方面我只是做到了第一：给孩子一个安静的学习环境。

第二：用时间的加减法来培养孩子的专注力。讲这点的时候韩老师用一个案例简单的让家长明白了其中的道理。我家孩子写作业的时候蛮专心的。就是孩子的生活习惯没培养好。比如孩子会看电视看个没完没了也是蛮专心的，我喊她什么都听不到。其实这不怪孩子，是因为我没把看电视的时间给孩子规定好。

第三：要关注孩子渴望玩的心理需求。家长可以根据孩子喜欢玩的需求去培养其专注力。

第五：可通过亲子游戏来强化孩子注意力专注。在这方面我做的欠缺，我女儿喜欢下跳棋、飞行棋之类的游戏，但是在孩子要求我同她下棋的时候我会经常因为太累或家务做不到。感觉真对不起孩子！做妈妈的要改正。

第六：有意引导孩子做事的完整性。对于这点我是这样理解的：比如孩子写完作业应该自己把文具、书本放回书包从而把写作业这件事情做完整。

第七：要培养孩子的阅读能力。之前没有培养过，只是我在读孩子在听。听课以后要改变这种方式了，也可以让孩子读给我听从而锻炼孩子的阅读能力和专注能力。

第八：合理做孩子的注意力训练。网上有很多这种游戏，搜出来会去跟孩子做这种游戏，既增进了亲子关系又锻炼了孩子的注意力，可谓一举两得。